

Consejos de seguridad para los menores en bicicleta

¡Ride Illinois quiere que te diviertas y que estés seguro cuando andes en tu bici!

Aprende a manejar tu bicicleta

¡Andar en bici puede ser muy divertido y es bueno para la salud! ¿Pero sabes cómo manejar tu bici? Hay leyes que las personas que andan en bicicleta tienen que seguir, al igual que cuando manejas un auto.

- ✓ Andar del **lado derecho** de la calle o camino.
- ✓ **No andar muy cerca** de los autos estacionados.
- ✓ Andar derecho y **no hacer cambios bruscos** en tu camino.
- ✓ **Andar en una sola fila** si hay coches detrás de ti.
- ✓ **Obedecer las leyes de tráfico** como los letreros y las señales, incluyendo los semáforos.
- ✓ **Utilizar señales de mano** para comunicarse con los conductores y otros ciclistas.
- ✓ **Mirar hacia atrás** antes de doblar a la izquierda o mover hacia la izquierda para evitar algo.
- ✓ Anunciar “estoy pasando” o **hacer sonar la campana** de la bici antes de rebasar a alguien en la acera o en el camino.
- ✓ Poner atención a los **vehículos que salen** retrocediendo alrededor de las entradas de las casas. ¿Hay alguien en el coche? ¿Están prendidas las luces traseras?
- ✓ Andar de noche **solamente si tus padres dicen que está bien**. Usar una luz frontal blanca y una luz trasera roja.
- ✓ Para antes de salir de una entrada de una casa. **Mirar hacia la izquierda, después a la derecha e izquierda otra vez** antes de salir pedaleando.
- ✓ Si te sientes inseguro, **está bien caminar con tu bici**.



Revisar tu bicicleta para mayor seguridad

Completar la revisión AFC rápida antes de cada salida. ¡Solamente toma uno o dos minutos!

- ✓ **Aire:** apretar las llantas. Deben estar firmes, no flexibles.
- ✓ **Frenos:** apretar las palancas de los frenos. Confirmar que funcionen propiamente y que no estén frotando contra las llantas.
- ✓ **Cadena:** girar el pedal hacia atrás. La cadena debe de girar libremente y no tener nada de oxidación.
- ✓ **Rápida:** las palancas de desenganche rápido deben estar apretadas y cerradas.



Llevar tu casco correctamente

Primero, colocar el casco en tu cabeza para asegurar de que sea el tamaño correcto. Después checar:

- ✓ **Ojos:** debes ver la orilla frontal de tu casco cuando miras hacia arriba.
- ✓ **Orejas:** las correas deben de tocarse debajo de tus orejas para formar una Y o V.
- ✓ **Boca:** cuando abres tu boca ampliamente, el casco debe de jalar un poco. La correa debe estar justa, pero suficientemente floja para que puedas respirar e insertar 1 o 2 dedos entre la hebilla y tu barbilla.



Nota para los adultos

Esta hoja de actividad contiene información relevante para los niños de 9 años y mayores. Para aprender más, visitar rideillinois.org/safety y utilizar nuestra prueba para los ciclistas menores en BikeSafetyQuiz.com. Contactar a Ride Illinois en info@rideillinois.org o 630-216-9282 con preguntas. ¡Gracias!

Aprender más en BikeSafetyQuiz-espanol.com

Consejos para los adultos enseñando a los niños



Andar en bicicleta es una excelente manera para que los niños (y adultos) puedan divertirse, viajar, ¡y mantenerse activos! El ciclismo es una actividad y modo de transporte que tiene muchos beneficios. Un niño que anda en bici regularmente puede volverse más independiente y más consciente. Los adultos se sienten más confiados cuando un niño tiene las habilidades y el conocimiento para andar en su bici de manera segura. Ride Illinois se siente muy feliz en poder ofrecer consejos y sugerencias que los adultos pueden utilizar cuando están enseñando la seguridad en las bicicletas a los niños.

Primero y lo más importante, es dar un buen ejemplo andando por el lado derecho de la calle o el camino. Seguir las leyes de tráfico – muchas de las cuales aplican a las personas en las bicis al igual que a los conductores. ¡Y no olvidar de ajustar y llevar su casco apropiadamente!

Cerciorarse de que el niño tenga una bici que este en buenas condiciones de funcionamiento y que le quede bien.

Mostrar la Revisión Rápida AFC: Aire (llantas firmes), Frenos (parando y no frotando), Cadena (lubricada y corriendo libremente), y las palancas de desenganche **Rápido** (firmes y cerradas). Si una bici requiere mantenimiento o reparaciones, llevarla a su tienda local de bicicletas.

Los niños no son simplemente adultos pequeños. Ellos tienen un campo de visión más limitado, les falta la habilidad de calcular la velocidad o distancia y pueden ser impacientes e impulsivos. Es importante enseñarles algunas habilidades que necesitan para evitar las causas más comunes de las colisiones. Aprendiendo estas habilidades requiere tiempo y práctica – ¡allí es donde entra usted!

Causa de colisión	Maneras de evitar una colisión
Falta de ceder el paso cuando sale de una calzada	Enseñar al niño a mirar hacia la izquierda, derecha e izquierda otra vez. Solamente entrar a la calle cuando no se acerca ningún vehículo.
Falta de parar en una señal de stop	Parar en las señales de stop. Andar con el niño y explicar cómo observar el tráfico y comunicarse con los otros usuarios de la carretera.
Desvío repentino hacia el tráfico	Practicar andando derecho mientras voltea la cabeza para mirar hacia atrás para poder observar a los vehículos que se acercan. Esto se llama escanear.
Andando en sentido contrario al tráfico	Andar por el lado derecho en la misma dirección del tráfico. ¡Es más seguro y es la ley!
Andando de noche o cuando hay mal tiempo	Utilizar una luz frontal blanca y un reflector o luz trasera roja cuando anda en bicicleta de noche. Llevar ropa de colores brillantes también.

Por lo general, un niño joven debe empezar a andar en bici por la acera. Enseñar al niño a:

- ¡Tener mucho cuidado en las intersecciones! Mirar hacia la izquierda, derecha e izquierda otra vez y esperar a que los vehículos pasen por la intersección. Luego, tomar su turno mientras está prestando atención a los vehículos cercanos.
- Recordar que los conductores pueden girar hacia una calzada o doblar hacia una entrada. Tomar en cuenta que un conductor no siempre puede ver a un niño en una bicicleta por la acera.
- Buscar por pistas que indiquen si un vehículo está saliendo por una calzada o entrada de la casa: el ruido del motor, luces prendidas, ruido del escape, una persona en el coche, un garaje abriéndose.
- Anunciar “estoy pasando” o “pasando por la izquierda” o hacer sonar un timbre o campana antes de rebasar a alguien en la acera o en un sendero.

A medida que un niño crece y ande más rápido en la acera, los conflictos con los vehículos aumentan. Es más difícil para los conductores ver a los ciclistas rápidos en una acera que en el lado derecho de la carretera. Además, los estudios han demostrado que andar en una bici en sentido contrario del tráfico resulta en muchas más colisiones entre coches y bicicletas que si los ciclistas viajaran en la misma dirección que el tráfico. Muy pocos ciclistas son golpeados por detrás y muchas colisiones entre coches y bicicletas ocurren en las intersecciones. A medida que los niños crecen y se vuelven más fuertes y rápidos, andar en bicicleta en la carretera es típicamente más seguro que andar en la acera.

Cuando el niño está listo y usted se siente cómodo, es bueno practicar andando juntos en la carretera.

Enseñar las habilidades como andar defensivamente, escanear el tráfico, mirar hacia atrás (y escuchar) por los coches, la posición apropiada en la pista (especialmente para dar vuelta), utilizar las señales de mano e identificar los lugares seguros para andar.

Para aprender más visitar rideillinois.org/safety y completar nuestras pruebas de ciclistas pequeños, ciclistas adultos y automovilistas en BikeSafetyQuiz.com. Contactar a Ride Illinois en info@rideillinois.org o al 630-216-9282 con preguntas.

Aprender más en BikeSafetyQuiz-espanol.com